

Программа лагеря (1/7)

Расписание занятий (указано местное время)

1-й День – Воскресенье

13:15 – 13:30 Сбор в аэропорту Шереметьево
15:15 – 17:20 Перелет в Люблян
17:40 – 18:40 Получение багажа, туалет
18:40 – 19:00 Посадка в автобус
19:00 – 20:00 Трансфер до лагеря (Bohinj)
20:00 – 20:30 Размещение в лагере
20:30 – 21:00 Вводный инструктаж (правила, программа и т.д.)
21:00 – 22:00 Легкий ужин
22:00 – 23:00 Подготовка ко сну
23:00 – Сон

2-й День – Понедельник

07:30 – 07:50 Подъем, душ, туалет
07:50 – 08:20 Зарядка, пробежка
08:30 – 09:30 Завтрак
10:00 – 11:30 Утренняя тренировка (тесты на моторику и функциональную подготовку)
12:15 – 12:45 Уборка комнат и отдых в комнатах
13:00 – 14:00 Обед
14:00 – 15:00 Отдых/Свободное время
15:00 – 16:45 Деятельность по группам
1-я группа: Рисование
2-я группа: Коллективные игры
3-я группа: Занятия по истории футбола, правилам
4-я группа: Просмотр футбольных матчей
16:45 – 18:15 Дневная тренировка
18:30 – 19:30 Ужин
19:30 – 21:00 Вечерняя тренировка (легкая нагрузка, отработка пасов и ударов на точность, штрафных ударов и пенальти, статичные упражнения)
21:30 – 22:00 Подготовка ко сну (душ, туалет, чистка зубов)
22:00 Сон



Программа лагеря (2/7)

Расписание занятий (указано местное время)

3-й День – Вторник

07:30 – 07:50 Подъем, душ, туалет
07:50 – 08:20 Зарядка, пробежка
08:30 – 09:30 Завтрак
10:00 – 11:30 Утренняя тренировка
12:00 – 12:30 Уборка комнат и отдых в комнатах
12:30 – 13:00 Обед
13:00 – 14:00 Отдых/Свободное время
14:00 – 16:30 Деятельность по группам
(Пешие экскурсионные прогулки, аквапарк, скалолазание, гребля, рафтинг)
17:00 – 18:30 Дневная тренировка
18:45 – 19:30 Ужин
19:30 – 21:00 Вечерняя тренировка (легкая нагрузка, отработка пасов и ударов на точность, штрафных ударов и пенальти, статические упражнения)
21:30 – 22:00 Подготовка ко сну (душ, туалет, чистка зубов)
22:00 Сон

4-й День – Среда

07:30 – 07:50 Подъем, душ, туалет
07:50 – 08:20 Зарядка, пробежка
08:30 – 09:30 Завтрак
09:30 – 10:00 Уборка комнат
10:00 – 11:30 Утренняя тренировка
12:00 – 13:00 Обед
13:00 – 16:30 Деятельность по группам (Пешие экскурсионные прогулки, аквапарк, скалолазание, гребля, рафтинг)
17:00 – 18:30 Дневная тренировка
18:30 – 19:15 Пресс-конференция футбольного гостя (бывший/действующий игрок или тренер сборной Словении)
19:15 – 20:00 Ужин
20:00 – 21:00 Вечерняя тренировка (легкая нагрузка, отработка пасов и ударов на точность, штрафных ударов и пенальти, статические упражнения)
21:30 – 22:00 Подготовка ко сну (душ, туалет, чистка зубов)
22:00 Сон



Программа лагеря (3/7)

Расписание занятий (указано местное время)

5-й День – Четверг

07:30 – 07:50 Подъем, душ, туалет
07:50 – 08:20 Зарядка, пробежка
08:30 – 09:30 Завтрак
10:00 – 11:30 Утренняя тренировка
12:15 – 12:45 Уборка комнат и отдых в комнатах
13:00 – 14:00 Обед
14:00 – 15:00 Отдых/Свободное время
15:00 – 17:00 Деятельность по группам
(Пешие экскурсионные прогулки, аквапарк, скалолазание, гребля, рафтинг)
17:00 – 18:30 Дневная тренировка
18:45 – 19:30 Ужин
19:30 – 21:00 Вечерняя тренировка (легкая нагрузка, отработка пасов и ударов на точность, штрафных ударов и пенальти, статические упражнения)
21:30 – 22:00 Подготовка ко сну (душ, туалет, чистка зубов)
22:00 Сон

6-й день – Пятница

07:30 – 07:50 Подъем, душ, туалет
08:00 – 09:00 Завтрак
09:00 – 13:30 Поездка на озеро Блед или мост через реку Soča
13:30 – 14:30 Обед
14:30 – 15:30 Отдых/Свободное время
16:00 – 17:30 Дневная тренировка
17:30 – 18:45 Прогулка вдоль реки Soča
18:45 – 19:30 Ужин
19:30 – 21:00 Вечерняя тренировка (легкая нагрузка, отработка пасов и ударов на точность, штрафных ударов и пенальти, статические упражнения)
21:30 – 22:00 Подготовка ко сну (душ, туалет, чистка зубов)
22:00 Сон



Программа лагеря (4/7)

Расписание занятий (указано местное время)

7-й День – Суббота

07:30 – 07:50 Подъем, душ, туалет
08:00 – 09:00 Завтрак
09:00 – 10:30 Утренняя тренировка
11:00 – 12:00 Уборка комнат и отдых в комнатах
12:00 – 13:00 Обед и награждение победителей конкурса на самую чистую комнату
13:30 – 14:30 Игровые матчи по возрастным группам
15:00 – 15:30 Финальная церемония награждения участников лагеря с вручением дипломов, грамот
16:00 – 18:30 Экскурсии с тренером из лагеря
18:45 – 19:30 Ужин
19:30 – 21:00 Вечерняя тренировка (легкая нагрузка, отработка пасов и ударов на точность, штрафных ударов и пенальти, статичные упражнения)
21:30 – 22:00 Подготовка ко сну (душ, туалет, чистка зубов)
22:00 Сон

8-й День – Воскресенье

07:30 – 07:50 Подъем, душ, туалет
07:50 – 08:20 Зарядка, пробежка
08:30 – 09:30 Завтрак
10:00 – 11:30 Утренняя тренировка
12:15 – 12:45 Уборка комнат и отдых в комнатах
13:00 – 14:00 Обед
14:00 – 15:00 Отдых/Свободное время
15:00 – 18:30 Экскурсии с тренером
18:45 – 19:30 Ужин
19:30 – 20:30 Вечерняя тренировка (легкая нагрузка, отработка пасов и ударов на точность, штрафных ударов и пенальти, статичные упражнения)
21:00 – 21:30 Знакомство с новыми участниками лагеря
21:30 – 22:00 Подготовка ко сну (душ, туалет, чистка зубов)
22:00 Сон



Программа лагеря (5/7)

Расписание занятий (указано местное время)

9-й День – Понедельник

07:30 – 07:50 Подъем, душ, туалет
07:50 – 08:20 Зарядка, пробежка
08:30 – 09:30 Завтрак
10:00 – 11:30 Утренняя тренировка (тесты на моторику и функциональную подготовку)
12:15 – 12:45 Уборка комнат и отдых в комнатах
13:00 – 14:00 Обед
14:00 – 15:00 Отдых/Свободное время
15:15 – 16:15 Деятельность по группам
1-я группа: Рисование
2-я группа: Коллективные игры
3-я группа: Занятия по истории футбола, правилам
4-я группа: Просмотр футбольных матчей
16:45 – 18:15 Дневная тренировка
18:30 – 19:30 Ужин
19:30 – 21:00 Вечерняя тренировка (легкая нагрузка, отработка пасов и ударов на точность, штрафных ударов и пенальти, статические упражнения)
21:30 – 22:00 Подготовка ко сну (душ, туалет, чистка зубов)
22:00 Сон

10-й День – Вторник

07:30 – 07:50 Подъем, душ, туалет
07:50 – 08:20 Зарядка, пробежка
08:30 – 09:30 Завтрак
10:00 – 11:30 Утренняя тренировка
12:00 – 12:30 Уборка комнат и отдых в комнатах
12:30 – 13:00 Обед
13:00 – 14:00 Отдых/Свободное время
14:00 – 16:30 Деятельность по группам (Пешие экскурсионные прогулки, аквапарк, скалолазание, гребля, рафтинг)
17:00 – 18:30 Дневная тренировка
18:45 – 19:30 Ужин
19:30 – 21:00 Вечерняя тренировка (легкая нагрузка, отработка пасов и ударов на точность, штрафных ударов и пенальти, статические упражнения)
21:30 – 22:00 Подготовка ко сну (душ, туалет, чистка зубов)
22:00 Сон



Программа лагеря (6/7)

Расписание занятий (указано местное время)

11-й День – Среда

07:30 – 07:50 Подъем, душ, туалет
07:50 – 08:20 Зарядка, пробежка
08:30 – 09:30 Завтрак
09:30 – 10:00 Уборка комнат
10:00 – 11:30 Утренняя тренировка
12:00 – 13:00 Обед
13:00 – 16:30 Деятельность по группам
(Пешие экскурсионные прогулки, аквапарк,
скалолазание, гребля, рафтинг)
17:00 – 18:30 Дневная тренировка
18:30 – 19:15 Пресс-конференция футбольного
гостя (бывший/действующий игрок или тренер
сборной Словении)
19:15 – 20:00 Ужин
20:00 – 21:00 Вечерняя тренировка (легкая
нагрузка, отработка пасов и ударов на точность,
штрафных ударов и пенальти,
статичные упражнения)
21:30 – 22:00 Подготовка ко сну (душ, туалет,
чистка зубов)
22:00 Сон

12-й День – Четверг

07:30 – 07:50 Подъем, душ, туалет
07:50 – 08:20 Зарядка, пробежка
08:30 – 09:30 Завтрак
10:00 – 11:30 Утренняя тренировка
12:15 – 12:45 Уборка комнат и отдых в комнатах
13:00 – 14:00 Обед
14:00 – 15:00 Отдых/Свободное время
15:00 – 18:30 Деятельность по группам
(Пешие экскурсионные прогулки, аквапарк,
скалолазание, гребля, рафтинг)
18:45 – 19:30 Ужин
19:30 – 21:00 Вечерняя тренировка (легкая
нагрузка, отработка пасов и ударов на точность,
штрафных ударов и пенальти,
статичные упражнения)
21:30 – 22:00 Подготовка ко сну (душ, туалет,
чистка зубов)
22:00 Сон



Программа лагеря (7/7)

Расписание занятий (указано местное время)

13-й день – Пятница

07:30 – 07:50 Подъем, душ, туалет
08:00 – 09:00 Завтрак
09:00 – 13:30 Поездка на озеро Блед или мост
через реку Соџа
13:30 – 14:30 Обед
14:30 – 15:30 Отдых/Свободное время
16:00 – 17:30 Дневная тренировка
17:30 – 18:45 Прогулка вдоль реки Соџа
18:45 – 19:30 Ужин
19:30 – 21:00 Вечерняя тренировка (легкая
нагрузка, отработка пасов и ударов на точность,
штрафных ударов и пенальти,
статичные упражнения)
21:30 – 22:00 Подготовка ко сну (душ, туалет,
чистка зубов)
22:00 Сон

14-й День – Суббота

07:30 – 07:50 Подъем, душ, туалет
08:00 – 09:00 Завтрак
09:00 – 09:30 Сбор вещей в комнатах
перед отъездом и выезд из лагеря
09:30 – 10:30 Трансфер до аэропорта Любляны
10:30 – 11:30 Туалет, регистрация на рейс,
прохождение таможенного контроля
11:30 – 12:40 Ожидание посадки на рейс
12:40 – 16:35 Перелет из Любляны в Москву
16:35 – 17:00 Прилет в Москву
17:00 – 17:30 Паспортный контроль и получение
багажа
17:30 – 18:00 Передача детей родителям

